

あじの和風マリネ

1人分 220kcal 食塩相当量 1.5g

材料：2人分

あじ（3枚おろし） 2尾

a（酒小さじ1 塩少々
小麦粉少量 サラダ油小さじ1）

玉ねぎ（薄切り） 100g

にんじん（千切り） 25g

青じその葉（千切り） 25g

マリネ液（酢大さじ1
酒・しょうゆ・みりん
各大さじ1/2
みそ小さじ1
砂糖小さじ1/2）

- ① 玉ねぎとにんじんはそれぞれさっとゆでて湯を切る。
- ② アジはaで下味をつけ、汁気をふいて小麦粉を薄くまぶし、油で焼く。
- ③ ①②をマリネ液に漬けて混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付け、上に青じそを散らす。

入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

